

Методы изо-терапии: работа с Я - образом клиента.

Рурик Галина

Практикующий психолог, профессиональный член арт-терапевтической ассоциации, доктор философии в сфере образования



Направления (виды) арт-терапии

Л.Д.Лебедева, одна из ведущих исследователей и практиков в арт-терапии, предлагает следующую классификацию:

- Тип: терапия искусством
Класс: терапия творчеством (креативная терапия)
Подкласс: экспрессивная терапия
- Семейства:
 - терапия творческим самовыражением
 - музыкальная терапия
 - игровая терапия
 - драматерапия
 - сказкотерапия
 - библиотерапия
 - танцевальная терапия
 - телесно-двигательная терапия
 - арт-терапия
- Виды арт-терапии:
 - изотерапия (рисуночная терапия)
 - визуальная (терапия образами)
 - медитативное рисование
 - мультимедийная (интегративная)
- На сегодняшний день самыми распространенными направлениями являются следующие.

Арттерапия (ARTTHERAPY)

К этому направлению относятся искусства визуального ряда: рисунок, все виды живописи, монотипии, мозаики, коллажи, грим, боди-арт, маски, все виды лепки, куклы, марионетки, инсталляции, фотография и многое другое. Это наиболее разработанное направление, имеющее огромное количество техник, приемов, методик. Именно с рисунка начиналась история арттерапии как психотерапевтического направления. Достоинствами арттерапии является отсутствие противопоказаний, относительная простота в применении, богатство материалов, возможность использовать техники и приемы арттерапии практически в сочетании с любыми другими психотерапевтическими направлениями.



Чем арт-терапия отличается от других терапевтических направлений?

- Метафоричность арттерапии.

Искусство является метафорой, выражающей внутренние переживания человека. Следовательно, любое произведение искусства – в том числе и то, которое создаст клиент в ходе арттерапевтической сессии, – будет своего рода метафорой его жизни. Из самой вариативности и необязательности искусства вытекает возможность изучения, эксперимента человека над собой, над своим отношением к той или иной жизненной реальности. Подобный эксперимент совершенно безопасен – как для автора, так и для читателя, зрителя, слушателя – по одной простой причине: искусство дает возможность заменить себя героем и уже на его, героя, переживаниях и на его, героя, опыте узнать, понять и почувствовать что-то исключительно важное для себя. Именно метафоричность – то есть способность с той или иной целью перенести любой смысл, чувство, признак с одного предмета на другой – дает читателю или зрителю абсолютную внутреннюю свободу по отношению к произведению искусства. Любая метафора содержит множество смыслов, и есть возможность самому выбрать тот, который представляется наиболее значимым. Произведение искусства обладает целым метафорическим полем. Человек, который в этом поле оказывается, просто пробует узнать, как странствовали по этому полю другие и как они оттуда выкарабкивались.



Чем арт-терапия отличается от других терапевтических направлений?

- **Триадичность арттерапии.**

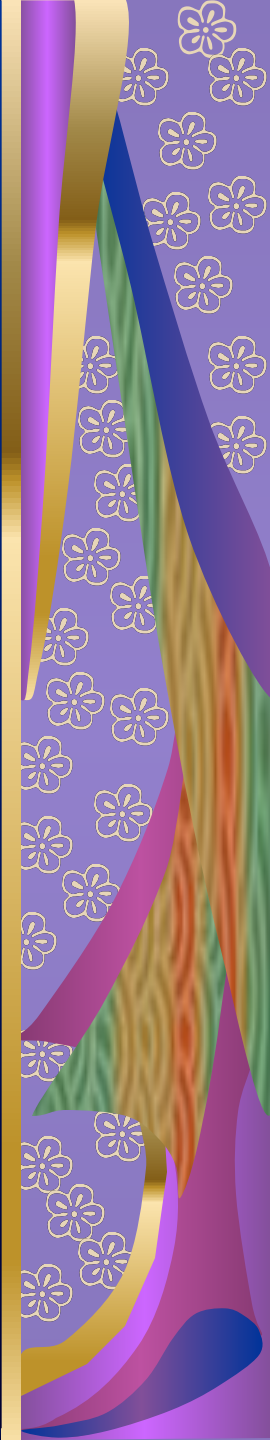
Только арттерапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником. Впрочем, на самом деле фигура взаимодействия оказывается еще более сложной, поскольку и психотерапевтический альянс, не включающий в себя конкретное произведение клиента, не теряет своей значимости. Клиенту такое положение вещей дает большую свободу от личности терапевта, но главное состоит в том, что соблюдается принцип диссоциированности клиента с проблемой: когда нечто находится вне меня, это уже не совсем я, и я, очевидно, могу с этим что-то сделать. Работа в таком режиме дает возможность не преодолевать сопротивление, а напрямую использовать его, наглядно показывая возможность изменений (очень часто этого вообще не приходится делать, так как для клиента такая возможность быстро становится самоочевидным фактом). При этом и клиент, и терапевт достаточно хорошо защищены: они ведь работают с рисунком, а не со страхом, с куклой, а не со смыслом жизни и т.п.

- **Ресурсность арттерапии.**

Способ терапевтического взаимодействия является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, ибо расширяет человеческий опыт. Речь в данном случае идет о возможности развития креативности личности, которая является абсолютным ресурсом на «все случаи жизни», так как процесс жизни для индивида есть нахождение новых творческих подходов ко всему, с чем он сталкивается.

Когда клиент видит, что и как он самостоятельно сделал, у него возникает некая удивленная оторопь: «Если я могу так рисовать, писать, сочинять, неужели же я не смогу справиться со своими сложностями?!» Кроме того, где-то в нашем подсудном представлении живет уверенность в том, что понятия «искусство» и «творчество» стоят рядом. Значит, если человек делает что-то, что может иметь отношение к искусству, он занимается творчеством. Значит, в нем эта «творческость» есть. А если уж она есть, значит ее можно использовать не только в работе с арттерапевтом. И творческость становится инструментом, который подходит ко многим случаям жизни.

Ведь способность к творчеству – это лишь потенциальное искусство. Если провести аналогию с физикой, то искусство – это энергия кинетическая, а творческость (или креативность) – потенциальная, то есть способность, которая в принципе может выразиться и не обязательно в искусстве. С точки зрения психотерапии важно, что клиент, оказавшись успешным в творчестве, получил к нему непосредственный доступ.



Базовые функции арт-терапии: (Н. Сакович, Е.Медведева, Т.Добровольская, Е.Тарарина):



- Катарсическая – очищающая, освобождающая от негативных состояний.
- Регулятивная – снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психо-эмоционального состояния.
- Коммуникативно-рефлексивная – обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.



Т. Колошина видит функции арт-терапии несколько иначе:

1. Диагностическая (рисунок, как инструмент, предоставляющий информацию об авторе: его состоянии в том числе).
2. Терапевтическая (исцеление личности с помощью искусства, возвращение к психологической целостности).
3. Гуманистическая (позволяющая проявляться трем принципам арт-терапии: не бывает «умственно больных», бывают люди, столкнувшиеся со специфическими проблемами; неспособность самоактуализироваться присуща всем людям на различных стадиях жизни; результаты самоактуализации стерильны, пока личность не будет в состоянии сформулировать собственные трансцендентные цели, делающие жизнь духовной).



Изо-терапия

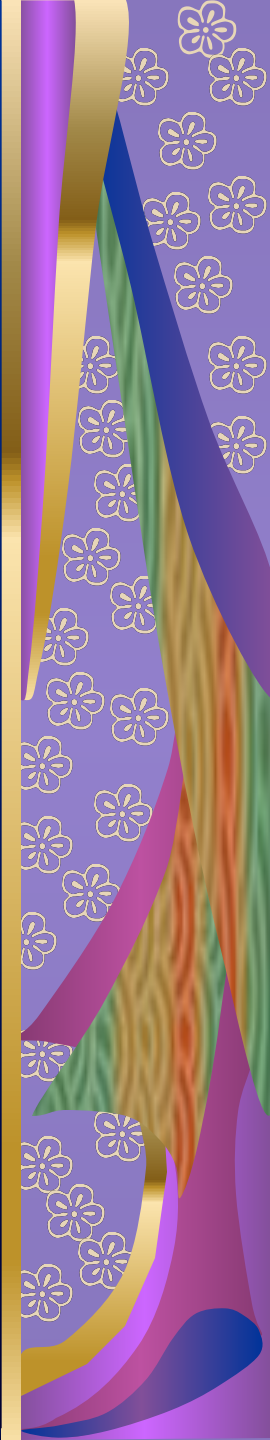
- Изо-терапия (с которой в Украине и России чаще всего ассоциируется арт-терапия). Наиболее яркие представители: Д.Аллан, Р.Ассаджиоли, Е.П.Белякова, М.Е.Бурно, Г.В.Бурковский, Д.Винникот, А.В.Гнездилов, А.И.Копытин, Т.Ю. Колошина, В.Л.Кокоренко, Л.Д.Лебедева, Г.М.Назлюян, Н.В.Серов, А.А.Смирнов, К.-Г.Юнг, Е.Тарарина, Дж.Келлог, В.Оклендер и др.
- Изо-терапия – очень экологичный метод терапии и подходит большинству людей. Есть некоторые исключения, которые необходимо знать: пациенты, сильно боящиеся информации, исходящие от их рисунков; люди со слабыми границами эго. Терапевт обязан обезопасить работу с такими клиентами, позаботиться о конфиденциальности, осторожно рассказывать и обсуждать с человеком информационные блоки.



Вопросы, которые можно применять в арт-терапии (Е. Тарарина):



- Что Вы создали?
- Какие чувства наполняли Вас в процессе создания работы?
- Удалось ли Вам получить от работы удовольствие?
- Какие чувства вызывает работа сейчас?
- Где эти чувства откликаются в теле, на что это похоже?
- О какой ситуации в Вашей жизни эта работа? Как она отражает Вашу позицию в этой ситуации?
- Как чувствуют себя разные элементы работы относительно друг друга? (при условии, что работа состоит из нескольких частей).
- Какие части Вашей работы вызывают особенную радость, на какие элементы приятно смотреть?
- Есть ли в Вашей работе части (места), которые Вам хотелось бы переделать, усовершенствовать, убрать?
- Что ещё важного Вы бы хотели сказать о Вашей работе?
- Если бы Ваша работа несла Вам некое послание, могла бы обратиться к Вам, то что бы она сказала?
- Если бы Вы могли сказать что-то своей работе, поддержать её, что бы Вы сказали ей?
- Какой опыт Вы получили для себя после создания образа и взаимодействия с ним?
- Как этот опыт может быть использован Вами в жизни? Какой план?
- Что Вы можете сделать уже сегодня, чтобы перейти к реализации намеченных задач?



Техника: «Метафорический автопортрет»

- «МП» несет сразу несколько функциональных нагрузок: диагностическую, т.к. выявляет состояние и способность удовлетворять основные базовые потребности.
- Коррекционная: возможна коррекция в процессе обсуждения, осознания и интерпретации работ. Работы можно исправлять, дорисовывать, вырабатывать альтернативные линии поведения в реальной жизненной ситуации.
- Прогностическая: можно выявить ближайший прогноз развития как личности, так и её ситуации, влияние выявленных состояний на дальнейшую жизнь.
- **Возраст:** от 6 лет. (О проведении в более раннем возрасте данных обнаружено не было).
- **Материалы:** пастель, краски гуашевые и акварельные, кисти, стаканчики с водой, салфетки, бумага $\frac{1}{2}$ формата А4 – 4 шт (А-5)
- **Ход работы:**

Продиктовать участникам задания:

Задание 1: Если я была бы посудой, то я была бы...

Задание 2: Если я была бы растением, то я была бы...

Задание 3: Если я была бы оружием, то я была бы...

Задание 4: Если я была бы украшением, то я была бы...

Рисовать можно в любом порядке.



Работа с рисунком:

1. Попросить разложить в том порядке, в каком рисовал или в том, в котором нравится. (Обязательно уточнить: в каком порядке разложил).
2. Изменить ракурс рисунка (повесить на стену, отойти подальше, взглянуть с другого угла и т.д.). Часто рисунки раскладываются на полу.
3. Сначала нужно, чтобы сам клиент рассказал в свободной форме о рисунке. Если что-то не было рассказано – доуточнить при помощи вопросов:
«Расскажите о каждом рисунке по порядку (как можно подробнее)»: необходимо выяснить все обстоятельства: растение, посуда, оружие, украшение. Вопросы д.б. обобщающими.



Вопросы:

- Растение. Что это за растение? Где живет? Какие необходимы условия, чем питается, многолетнее или однолетнее? Для чего его посадили? Выполняет ли оно эту функцию?
 - 2) Посуда. Где находится эта посуда, есть ли свое место? Чья эта посуда? Откуда она взялась? Для чего используется? Используется ли по назначению?
 - 3). Оружие. Откуда оно взялось? При каких обстоятельствах? Кому оно принадлежит? При каких обстоятельствах используется оружие? Как это происходит? Где хранится?
 - 4) Украшение. История происхождения. Выясняются обстоятельства приобретения. Обыкновенное или уникальное? Для чего используется, когда, насколько часто? С какой целью, в каких ситуациях? Если есть надписи, то, что написано?
- В конце необходимо провести анализ всех рисунков. Понять, есть ли что-то общее, проясняющее, какая-то черта, потребность.
- Обобщающая серия вопросов:
 - Нравятся ли сейчас рисунки?
 - Хочется ли внести изменения в какой-либо из них?
 - Какой рисунок было рисовать сложнее всего?
 - Какой легче всего?
 - Какой рисунок нравится больше всех?



Трактовка символов.

Растение.

- Символы связаны с проявлением у человека потребностей.
- **Растение.** Потребность – право существования. Формируется от 2 триместра беременности до 3-х месяцев. Символическим выражением является рисунок растения.
- Рисунок растения, символизирует право быть и существовать. Право на существование – это первое право, которое мы воспринимаем. «Я достоин жить потому, что я уже родился». Подкрепляется это право тем, что, пройдя перинатальный период и сам процесс родов, мы считаем, что уже заслужили свое существование. От этого ощущения зависит то, насколько комфортно и устойчиво вы ощущаете себя в этом мире, сколько в вас жизненной энергии и сил на самореализацию.
- Обращается внимание на символическое изображение, развитое, неразвитое - это жизнеспособность, твердость, устойчивость. Самое устойчивое – дерево. Более хрупкое – разная степень выражения этого права существования. Если сказочное, то клиент может предполагать, что его право на существование имеет какие-то условия.



Трактовка символов. Посуда.

- Право иметь свои потребности (оральная стадия)
- Метафора: «Я имею право иметь потребность, связанную с оральным периодом», удовлетворение потребности связано с питанием.
- Рисунок посуды, символизирует право быть обеспеченным и иметь свои потребности (быть необходимым, нужным, полезным и хотеть что-то). В возрасте от рождения до 1,5 лет формируется устойчивое убеждение: «раз я уже существую, то мои потребности должны быть удовлетворены». В дальнейшем мы транслируем это право на все сферы жизни и воспринимаем как ее естественное проявление.
- По мере созревания ребенка его интеллектуальные способности возрастают и выходят за пределы простой заинтересованности в удовлетворении потребностей. Принцип удовольствия замещается принципом реальности. Это обучение, в процессе которого возникают осознание возможных перемен в окружении и способность предсказания будущего. На данном этапе ребенок может представить себе: "Когда я веду себя определенным образом, окружение реагирует соответствующим образом", – и регулировать поведение приемлемым путем. Принцип реальности поэтому связан со способностью отдавать предпочтение будущему вместо немедленного удовлетворения.
- Основная цель этого периода состоит в наслаждении аутоэротической стимуляцией эрогенной зоны. В последующем добавляется еще одна цель, заключающаяся в желании инкорпорировать объекты.



Трактовка символов.

Оружие.

- Потребность на автономию, право занимать свое место (анальная стадия).
- Формируется в возрасте от 2 до 4 лет. Между одним и тремя годами ребенок расстается с инфантильными способами приспособления и активно отстаивает свое особое место в мире. В этом периоде быстро развиваются его способности: ходить, говорить, думать, контролировать сфинктер и тому подобное. Параллельно возрастают навыки восприятия и движения, усложняется сфера межличностных отношений.
- На этой стадии одновременно с предвосхищением в воображении и планированием действий возникает мысль об опасности. Оценивающее эго теперь обладает способностью рассматривать ситуацию как потенциально травмирующую или угрожающую. Такое суждение допускает только умеренный, контролируемый уровень тревоги, который меньше, чем мог бы переживаться в ситуации. Предвосхищение тревоги служит сигналом ребенку, подсказывающим ему о чем-то, требующем преодоления.
- Оружие не только символ автономии, своей территории, но и того, что личность может обозначить свои границы. Эти границы можно сдвигать, раздвигать. Когда происходит нарушение границ, то происходит злость, агрессия, тревога, страх, испуг. Четким выражением потребности является оружие открытого боя. Предполагается, что человек обозначает, что он может обороняться. Формирование этого права ярко проявляется на «анальной стадии» развития ребенка. Отсутствие сформированного права становится следствием либо враждебного отношения к миру либо напряженного ожидания неприятностей и опасностей и необходимостью постоянно держать оборону.



Трактовка символов.

Украшение.

- Потребность быть любимым, опекаемым, быть ценностью, украшать чью-то жизнь (фаллическая стадия).
- Формируется от 3 до 5 лет. Формирование права быть любимым приходится на начало эдипальной стадии развития (по З. Фрейду).
- К этому возрастному периоду раннее физическое созревание уже регулируется. Фокус нашего внимания снова сдвигается, особенно в контексте ортодоксальных воззрений, к ускоренному развитию сексуальных интересов и их влиянию на отношения в семье и на внутренний мир ребенка. На данном этапе проявляется эдипов комплекс, совершенствуется функция супер-эго и расширяется использование защитных механизмов эго.
- Интерес к гениталиям приобретает преувеличенный характер и проявляется в частой мастурбации; возрастает желание физического контакта, особенно с лицами противоположного пола; преобладают эксбиционистские тенденции. Независимо от поведенческих проявлений, имеет место все разнообразие сексуальных фантазий, обычно связанных с мастурбацией.
- Основные социальные модальности в фаллический период у обоих полов описаны как "корыстные действия": любовная атака, удовольствие от соревнования, настойчивость в преследовании цели, наслаждение победой. Ребенок таким образом обучается предпосылкам инициативы, т.е. выбору целей и упорству в их достижении.
- Человек с указанным сформированным правом умеет естественно проявлять и принимать любовь, считает себя достойным любви других. Нарушенное право «любить» провоцирует человека на дистанцирование от других людей, и сосредоточенность на собственных проблемах.
- Украшение отражает то, насколько человек чувствует и умеет показать окружающим.



Метафорический автопортрет



Работа с мандалами в арт-терапии

- Мандала переводится с санскрита как круг, центр. Мандалы как архаичное средство исцеления и развития, как глубинный архетипический символ существовали во всех культурах. Так, например, витражи христианских соборов в Европе чаще всего представляют собой мандалы, то есть рисунки в круге. Затем культура мандал исчезла на Западе, и вновь появилась в конце 19 века с Востока (Тибет, Китай, Индия).
- Впервые в психологии обратил внимание на рисунки в круге Е.Г.Юнг, заметивший стихийное рисование мандал у своих пациентов. До настоящего времени мандалы изучены очень мало, нет достаточно материала и собран только эмпирический опыт.
- Мандалы относятся к трансперсональному направлению арттерапии, и используется в психологии и психотерапии как очень мощный метод глубинной диагностики и интеграции. Это - экспресс- диагностика и экспресс-помощь.
- Диагностика: доступ к глубинному бессознательному, что дает возможность по символам определить глубинное состояние клиента (так называемую экзистенциальную ситуацию клиента).
- Помощь заключается в быстрой интеграции личности (поэтому мандала используется в любых кризисных состояниях), минуя осознание. Круг (т.е.сама мандала) - это защита, нерасчлененность, неразделенность, целостность, порядок, границы.
- Когда человек рисует мандалу, он рисует свой внутренний мир в настоящий момент, состояние, Самость, себя настоящего, вне социума, свою духовную сущность. Он отвечает на экзистенциальные вопросы: Кто я? Где я? Откуда я? Куда я? Когда получен ответ на первые два вопроса, происходит переоценка ситуации. Это и дает сильнейший психотерапевтический эффект.



С мандалой можно работать на 3-х уровнях:

- биографическом;
- культуральном;
- архетипическом;

С помощью мандалы достигается гомеостаз, гармонизация личности. Налаживаются отношения между Эго и Самостью. Чем лучше эти отношения, тем здоровее личность.



Мандала – это:

- **ВНЕШНЕ** - серия концентрических форм, содержащих некоторое симметрично расположенное четырехкратное изображение.
- **СОДЕРЖАТЕЛЬНО** - магический круг, “терапевтическое, интегрирующее средство, использовавшееся в произведениях, созданных пациентами в процессе поисков собственной индивидуальности” (К.Г. Юнг). Объединение противоположностей на более высоком уровне, процесс психического развития, выражающий себя в символах. Различные уровни сознания человека и энергия, которая их объединяет
- **ЦЕЛЬ** - более высокий уровень интеграции. “Мандалы... обычно появляются в ситуациях замешательства или беспомощности. Следовательно, архетип являет собой матрицу порядка, которая... обозначена кругом, поделенным на четыре части (кватерность). Эта матрица наложена на психический хаос таким образом, что любое содержание находит свое место, а беспорядочная сумятица удерживается охраняющим кругом” (К.Г. Юнг). Кватерность - универсальный архетип, логическая предпосылка всякого целостного суждения, а для такого суждения необходимо наличие четырех аспектов (по К.Юнгу). Мандала помогает лучше воспринимать свои чувства, так как она есть общая схема (система координат).



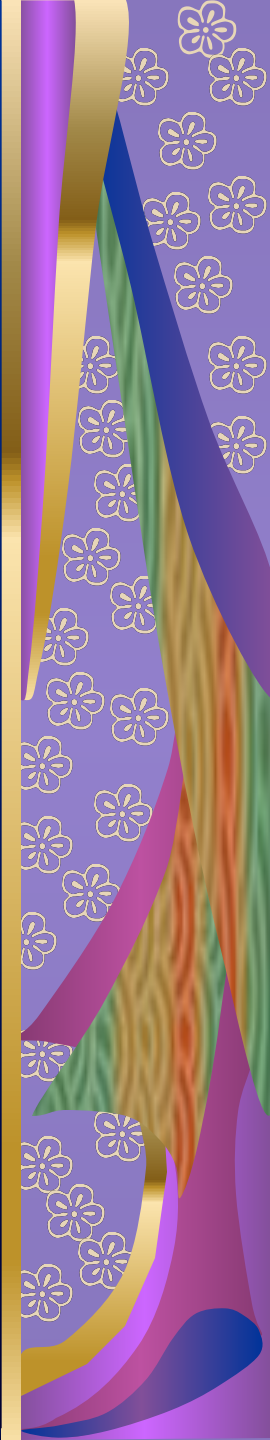
- ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ МАНДАЛЫ - универсальное действие и ритуал самоинтеграции, другими словами - аутопсихотерапия. Именно поэтому процесс создания мандалы является экстренной помощью в тех случаях, когда традиционная психотерапия не подходит.
- БАЗА - Человек есть центр его собственной относительной пространственно-временной композиции. Центр - самость, индивидуум (настоящее), то, что над- и под- становится будущим и прошлым. Достижение самости - "это наша жизненная цель, ибо она является наиболее полным выражением той роковой комбинации, которую мы называем индивидуальностью" (К.Г.Юнг). Достижение целостности - цель психотерапии как таковой.
- ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ МАНДАЛЫ - ЦЕНТР (всегда постоянный), СИММЕТРИЧНОСТЬ и КАРДИНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ (эти параметры конкретны, т.е. изменчивы).
- РИТМЫ МАНДАЛЫ - центричность, исцеление, рост. Оздоровление и рост - ответ на кризисные ситуации. Эти кризисы - нормальный интегративный аспект жизни. От человека зависит, как в ответ на кризис он станет развиваться - в сторону прогресса (свет) или в сторону регресса (тьма). Мандала - основное средство второй, главной фазы роста, которая начинается там, где угасает потребность физического роста. По достижении зрелости фокус внимания медленно перемещается внутрь (развитие интуитивных способностей после 35 - 40 лет).
- ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ МАНДАЛЫ - КРУГ (воздух, космос, самая простая и экономичная форма. Основа, первопричина, иррациональное качество - бессознательное и сверхсознательное, Инь, Анахата). КВАДРАТ или многоугольник с количеством сторон, кратным четырем (земля, рациональное качество - сознание, кватерность, Муладхара, Ян). ЧАША (вода, иррациональное качество - чувства, эмоции, изменчивость, пластичность, Свадхистана, Инь). ТРЕУГОЛЬНИК (огонь, соединение несоединимого, созидание, дух, Манипура, Ян). ТОЧКА (эфир, центр, самость, начало и конец всего). "Когда ваше сердце сосредоточено на одной точке, тогда нет ничего невозможного" (Будда).
- ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ МАНДАЛЫ - вырастают друг из друга и переходят друг в друга. Это Очищение, Концентрация, Ориентация, Создание, Поглощение, Разрушение, Воссоединение, Исполнение.



Классификация мандал в арт-терапии

Классификация 1.

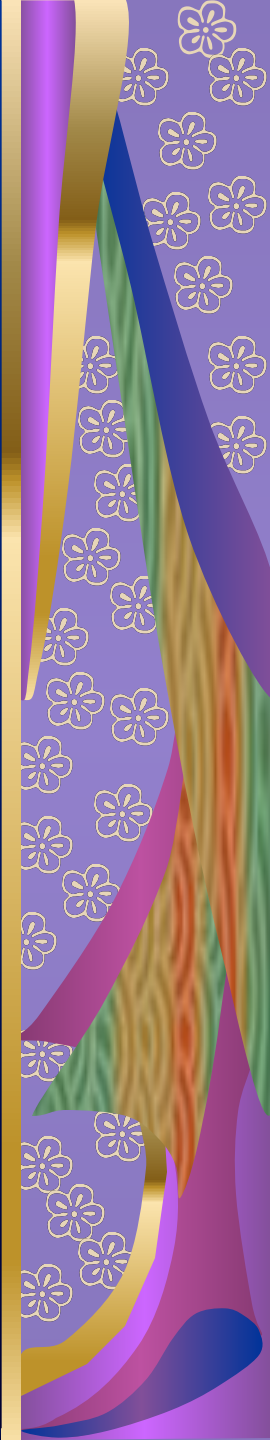
1. Мандала со смещенным центром.
Человек отрабатывает защиты, доступ к регрессивному материалу, возможна инфантильность.
2. Мандала заполнена геометрическими фигурами. Зрелая личность, но не центрированная.
3. Мандала без центра (чистый круг). Трансформация личности, метаморфоза, перерождение.



2 Классификация мандал:

11 классических тибетских мандал. Сюда можно рисунки:

- 1. Пустота, отсутствие разделения. Центра нет, он не нужен: целостность личности.
- 2. Появления центра. Это соответствует формированию Эго. Идет процесс отработки «Я».
- 3-4. Появляется дуальное восприятие собственного Эго. Человек четко делит мир на черное и белое, хорошее и плохое, материальное и духовное, друзья и враги.
- 5-6. Сформированные моральные принципы обеспечивают некоторую жизненную устойчивость. Недостаток опор восполняется за счет отработки параллельных частей личности. Например: Человек начинает понимать, что не все, что он считал плохим в жизни, оказывается плохим, иногда, для того чтобы помочь человеку нужно отказать ему.
- 7-8. Расширение границ сознания. Вверх – духовный рост (высшее бессознательное). Вниз – отработка Тени.
- 9. Уравновешенный хороший крест, жесткая матрица, много четкости. Хорошо если эта мандала появляется после хаотических и непонятных мандал. Характерна для учителей и военных.
- 10. Переход к многомерному восприятию себя и мира. «Я могу изменить все, что хочу», это же шар, а не тарелка.
- 11. Гармоничное восприятие всего. Самость. «Что хочу то и делаю». В реальности чаще признак метафизической интоксикации.

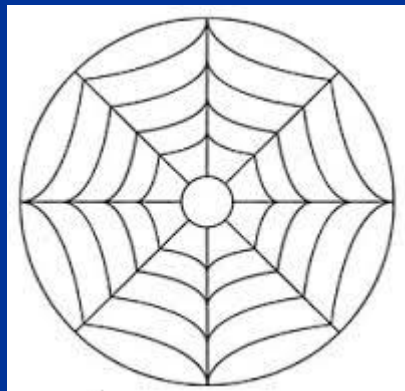


3 классификация. Три основных типа мандал по стадиям развития личности (Келлог, Хардинг)

- простой круг (исходная целостность при низкой степени зрелости и дифференцированности, как у ребенка)
- мандала, т.е. комбинации круга, квадрата, креста, треугольника (высокая степень зрелости и дифференцированности при наличии четкого центра, т.е. уравнивание динамических сил);
- яйцо, сосуд, чрево (“сосуд преобразования”, дальнейший рост, зона ближайшего развития).



Большой круг мандалы Дж. Келлог.



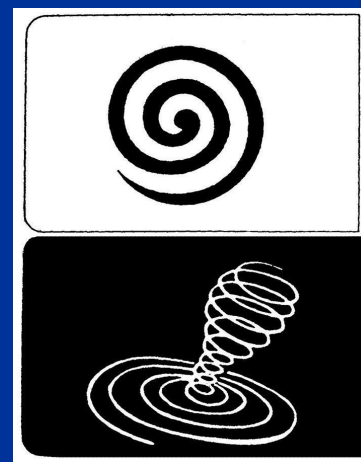
0. Пустота. Она может соответствовать двум состояниям личности: 1. Абсолютный жизненный тупик (самостоятельно не выберется). 2. Состояние глобального перехода. Пустота в данном случае может соответствовать ощущению вибрационной невесомости, внутренней тишине, отсутствию пространства и времени. Существование со всеми, объединяющий опыт, единение. Яйцо.
1. Паутинка. Черные круги. Ощущение черной пустоты. Данное состояние чаще описывается как ощущение расщепления, тяжести инерции, покинутости, безнадежности, сдавленности. Чувство холода, падение в бездну. При рисовании чаще используется только два цвета (как ребенок в момент рождения создает себе систему координат). Эта мандала характерна для наркоманов, больных в тяжелом, кризисном состоянии как экзистенциональном, так и реактивном. (Изгнание из рая.)



Большой круг мандалы Дж.

Келлог.

2. Блаженство. Соответствует состоянию: полета, бесплотности, невидимости, доверия, безграничности пространства, самоотдачи, экстаза, отпущения грехов (я чист). На мандале нет центра, нет структурированности, выход за границы круга, часто используется синий цвет, изображается вода, звезды. Состояние человека соответствует состоянию родившегося ребенка. Чувство базового доверия к миру. Невероятная эмпативность. Это состояние свойственно художникам и алкоголикам.
3. Лабиринт, спираль. Чаще используемые слова при описании данной мандалы: фокусировка, вихрь. Стрела, дыхание, ворота (в храм), вход в подземелье, судьба. Паутина, пуповина, плацента. Это состояние соответствует состоянию отделения от матери, виден выход, признак наличия динамики. Если спираль закручивается по часовой стрелки это хороший доступ к регрессивному материалу, если против, то регресс есть, но он не осознается.
4. Начало. Чаще используемые слова при описании данной мандалы: мать и дитя, мадонна, рост, магия. При рисовании появляется треугольник. Продолжается формирование системы координат. Если треугольник стоит на основании, это является признаком хорошей дифференциации себя от других (формирование эго), крепко стоит на ногах. Если треугольник вершиной вниз, то человеку нужна поддержка. Используется палитра млекопитающих – красный, оранжевый.



Большой круг мандалы Дж.

Келлог.

5. Мишень. Используемые слова при описании: сдавление, засасывание, водоворот, конфронтация, ритуалы, паранойя. При рисовании часто используют концентрические круги, что говорит о формировании психологических защит, копинг-механизмов. Появляется поведенческая гибкость. Формируются этические представления, социальные роли, нормы. Происходит первичное самоопределение, формируется первичное эго. Это характерно для ритуального поведения, компульсий, навязчивостей.
6. Единоборство с драконом. Расщепление. Используемые слова при описании: дракон, негативизм, противоречия, амбивалентность, расщепление, страх, уход. Эта мандала характерна для подростков 13-14 лет (вторичная сепарация с родителями). Возможен дебют эндогенных заболеваний. Если у человека в таком состоянии есть тревога, она становится меньше при агрессивном поведении. Также такая мандала характерна для божьего типа личности - тратится много энергии на поддержание инаковости: «Я не такой как все». Чаще используется желтый цвет. Изображают солнце, звезды, небо, землю.
7. Оквадрачивание круга. Использованные слова при описании мандалы: равновесие, внутренняя нравственность, воля, целеполагание, мышление. В этот момент у человека развивается рациональная парадигма (я хочу понимать). На мандале чаще рисуют крест, квадрат, жесткие фигуры. Человек ищет новую систему координат. Палитра земноводных и млекопитающих, много зеленого цвета.



Большой круг мандалы Дж. Келлог.



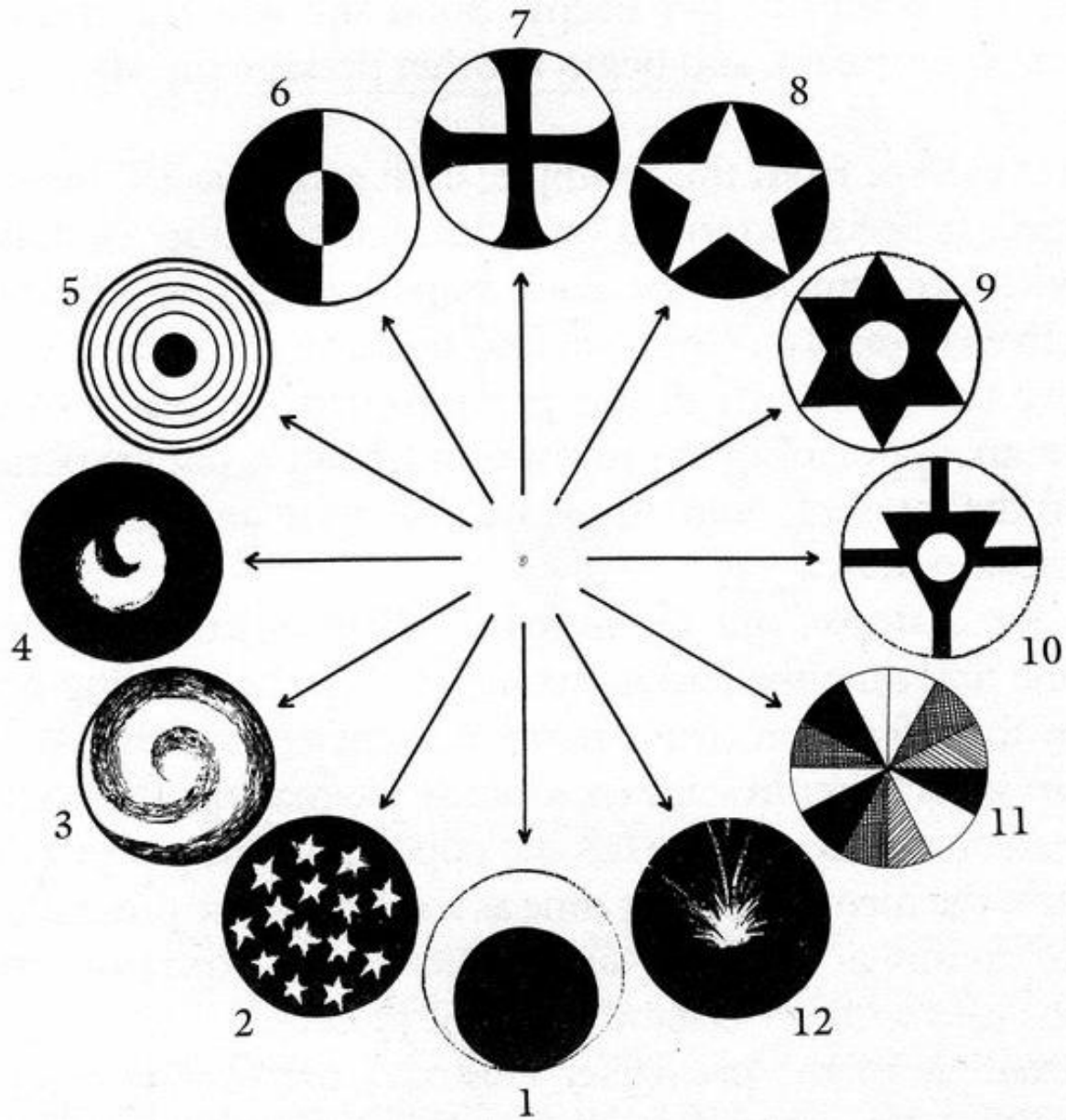
8. Функционирующее Эго. Используемые слова при описании: форма и размер, сила, деяние, прямота, гармония, функциональность. На этом этапе происходит углубление рациональной части. Сформирована установка «Я есть». Идет отработка «Я есть», когда я что-то делаю. Социализация сознания. Это ранняя зрелость 22-29 лет, есть профессия, решение духовных вопросов откладывается. В мандалах рисуют свастику и пятиконечные звезды. Характерна человеческая, сложная палитра. Ассоциация с музыкой Моцарта.
9. Кристаллизация. Используемые слова: опыт, я в мире, я и другие, общество, местоположение. На этом этапе возможна зависимость от социальных ролей, маски начинают прирастать. Ограничена степень свободы. В мандале рисуют цветы, орнамент, кристаллы, симметричные рисунки. Основной цвет – голубой. Преддверие хорошего экзистенциального кризиса. На этом этапе возможна смена профессии.
10. Врата смерти. Это промежуточная стадия между низом и верхом. Используемые слова: распятие, унижение, поражение, могила, богооставленность, статика, изоляция. Изменения, происходящие с человеком, пока не могут быть осознаны. Человек утрачивает контроль. Это экзистенциальный кризис. В мандалах появляется перевернутый треугольник (разрушение всего, что строил), андреевский крест. Палитра человеческая – темные цвета (темно-коричневый, темно-синий). Ассоциация с музыкой Стравинского, Шнитке.



Большой круг мандалы Дж. Келлог.

11. Фрагментация. Используемые слова: расчленение, утрата я, дезинтеграция, гниение, шизофрения, мрачный ритуал, неприятно, ничего не хочу менять, бесполезно. Часто рисуют концентрические перечеркнутые круги (мишень, паутина). Встречается при шизофрении, онкологических заболеваниях (терминальные стадии), тяжелом старческом маразме. Субъективно переживается как распад «Я». В палитре полный хаос. Смотрится такая мандала очень тяжело. Рисующий стремится нарисовать мандалу большего размера.
12. Трансценденция. Экстаз. Используемые слова: белый цвет, нирвана, фонтан, божественная энергия, деяния без бытия, воскрешение, естественная красота. В рисовании встречается изображение пламени (пламя разума), летящей птицы (парящий орел), павлинье перо. Разнообразная палитра (млекопитающих и взрослая). Попадание в самость.





Символизм мандалы (К.Г. Юнг)

1. Символика круга (мандалы) особенно характерна для визуализаций, сновидений и свободного творчества.
2. Мандала отражает Самость, целостную личность, гармоничное ее состояние.
3. Образ мандалы отражают процесс индивидуации (стремление наиболее полно реализовать себя).
4. При этом мандала выступает как главенствующий центр, источник психической энергии и психического развития личности
5. Этот центр и есть Самость, поэтому он воспринимается совсем не так, как Эго (“он полнее, целостнее, шире и глубже”).
6. Основные 9 категорий мандал, появляющиеся в работе с ними:
 - циркулярные, сферические и яйцевидные формы,
 - круги, образованные цветком,
 - солнце или звезда (крест с 4, 8 или 12 лучами),
 - круги с крестом или квадратом,
 - круги в виде змеи,
 - круг с триадическими или пентадическими фигурами (у которых число граней 3 или 5 или кратное им),
 - образы, представляющие собой план двора, города, дома, замка,
 - глаза,
 - круг, сферы или крестообразные фигуры, изображенные во вращении (спирали и свастики).
7. Тот или иной тип мандалы отражает индивидуальную динамику изменений личности.



Техники работы с мандалами

1. Рисуночные мандалы (палитра мандалы, Где я, Кто я и др.)
2. Насыпные мандалы (песок, крупы)
3. Групповые мандалы (построение совместной мандалы, «живая мандала группы», групповая мандала для одного)
4. Тибетские энергетические мандалы
5. Раскрашивание христианских мандал (розеточных, лабиринтных, фигурных)
6. Классические тибетские мандалы развития
7. Мандалы «высших состояний» (пустота, свобода, любовь, понимание, радость, трансформация и др.)
8. Медитация мандалы
9. Мандала желаемого состояния
10. Большой Круг Мандалы Дж. Келлог
11. Парные мандалы
12. Построение мандалы «Каменный лабиринт»
13. Мандалы первостихий
14. Мандала-танец

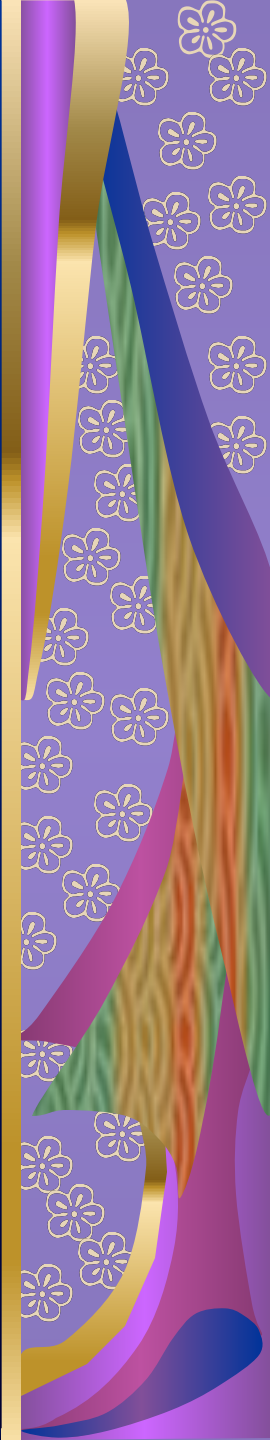


Техника «Розовый куст» (куст роз).

(Описывают: Джон Алан в книге «Ландшафт детской души» и Вайолетт Оклендер в «Окна в мир ребенка»).

Они рассматривают розовый куст как метафору человека, его состояния, как отражение внутреннего мира.

- Предлагаем клиенту удобно сесть, закрыть глаза, расслабиться, сконцентрироваться на дыхании, на телесных ощущениях... Представьте себе, что вы превратились в куст роз. Рассмотрите внимательно куст. Какой вы куст? Большой, маленький? Высокий или низкий? Сильный или слабый? Есть ли на кусте цветы, много ли и каких? Они полностью распустились или есть только бутоны? Какие стебли и ветки, есть ли на них листья? Есть ли на ветках шипы? Есть ли корни, какие они, как глубоко проникают в землю? Оглянитесь, где вы находитесь: в городе, в деревне, на клумбе или в вазе? Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон или растете внутри чего-то? Нет ли поблизости деревьев, птиц, животных или людей? Есть ли вокруг вас изгородь, или забор? Кто за вами ухаживает? Какая теперь погода? Что происходит с вами, когда меняется время года и становится холодно? Каково это – быть розовым кустом?
- Через несколько минут просим открыть глаза, и нарисовать себя в виде розового куста.



Варианты дальнейшей работы:

- Выслушиваем рассказ автора о своем рисунке, задаем уточняющие вопросы. Такая форма работы имеет диагностическую направленность. Прежде всего, обращаем внимание на то, нравится ли возникший образ клиенту, является ли для него комфортным.
- Оцениваем размер рисунка. Чем меньше нарисован розовый куст по отношению к целому альбомному листу, тем неувереннее себя ощущает себя человек. Если рисунок наоборот буквально «не умещается» на альбомном листе, это может говорить о расторможенности психических процессов или сильной эгоцентрической позиции, импульсивности.
- Темные тона, коричневый, серый и фиолетовый цвета говорят о неблагоприятном эмоциональном фоне. Яркие теплые краски и оттенки - признаки психологического благополучия и внутренней гармонии.
- Признаком агрессивности является большое количество колючек и шипов на кусте роз. Шипы могут выражать потребность в защите и символизировать о чувстве небезопасности.
- О подавляемых страхах говорят нарисованные заборы или частоколы вокруг цветка. Сорванный или поломанный цветок также является признаком эмоционального неблагоприятия, возможно серьезной психотравмы.
- Признаками благополучия являются позитивные образы: пышный, цветущий куст, имеющий крепкие корни, с листвой, растущий рядом с другими растениями, за которым кто-то ухаживает. Дополнительными показателями эмоционального комфорта можно считать солнце, небо, другие цветы и деревья. К неблагоприятным симптомам можно отнести: рисунок снизу листа, картины представляющие собой запустение и опустошенность, отсутствие ухода, куст без листьев, цветов, корней. Настораживает, если куст растет в пустыне, срезан, висит в воздухе.
- Как и все проективные методики, данная техника позволяет получить ценную информацию о внутреннем мире клиента, но не может быть основанием для точного диагноза.
- Можно использовать эту технику и в групповой работе. Тогда после создания индивидуальных рисунков, предлагаем участникам группы поделиться своими ощущениями от работ других участников. Что они видят в рисунке? Какое настроение передавал автор? Общее впечатление от рисунка? Порой, в ходе такого рассмотрения происходит множество инсайтов.
- Как в индивидуальной, так и при групповой форме работы возможна не только диагностика, но и коррекция. Уточняем у клиента: чего не хватает кусту? Что хотелось бы изменить (дорисовать, закрасить, стереть). Реализуем то, что сказано. Отслеживаем ощущения, мысли, эмоции. Работаем до достижения благоприятного эмоционального фона.



Основная литература

- Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии – СПб.: Питер, 2002 (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
- Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
- Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб: Издательство «Питер», 2000.
- Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб, - Минск, 1997.
- Ассаджиоли Р. Психосинтез. М., 1997.
- Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М., Медицина. 1989
- Бурно А.А., Бурно М.Е. Краткосрочная терапия творческим рисунком. М., 1993.
- Бурно М.Е. Творческое самовыражение при психотерапии психопатических личностей. М., 1997.
- Бердяев Н.А. Кризис искусства. М., 1918
- Вальдрес Одриосола М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности. Методическое пособие, 2007.
- Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
- Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1968
- Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
- Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
- Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. – СПб.: Речь, 2005. – 101 с.
- Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии – СПб.: Питер, 2002 (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
- Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
- Назлоян Г.М. Портретный метод в психотерапии. – М.: ПЕР СЭ, 2001
- Назлоян Г.М. Концептуальная психотерапия: Портретный метод. – М.: 2002
- Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие. Москва, «Маркетинг», 2004
- Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб: Издательство «Питер», 2000.
- Проективная психология /Пер.с англ. – М.: Апрель Пресс, 2000
- Рудестам К. Групповая психотерапия, М., 1990
- Серов Н.В. Лечение цветом. СПб, 1993
- Серов Н.В. Хроматизм мифа. СПб., 1990.
- Серов Н.В. Эстетика цвета.СПб.,1997.
- Старшенбаум Г.В. Психотерапия в группе. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 320 с.
- Хайкин Р.Б. Художественное творчество глазами врача. СПб, 1992
- Шевченко Ю.С., Крепица А.В. Принципы арттерапии и артпедагогики в работе с детьми и подростками. Балашов, 1998.
- Шуберт А.М. Изучение личности ребенка по его рисунку \\Психология и психопрофилактика детского возраста. М., 1929
- Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. СПб., 2001.



Галина Рурик

Группа фейсбук:

<https://www.facebook.com/groups/475159242663768/?ref=bookmark>

s

Группа в контакте: <https://vk.com/psycholog.nikolaev>

https://vk.com/galina_rurik_psycholog

Сайт: psycholog.mk.ua

